



«Les personnes touchées devraient recevoir le traitement adéquat dès les premiers symptômes»

PD DRE STEFFI WEIDT (45 ANS)
PSYCHIATRE ET MÉDECIN-CHEFFE
DU SERVICE DE PSYCHIATRIE À LA
CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE ZURICH



Une thérapie comportementale peut aider les personnes envahies par des pensées obsessionnelles ou en proie à des gestes compulsifs.

AIDE AUX PERSONNES

Les rituels qui s'inscrivent dans la vie quotidienne et les pensées quelquefois bizarres qui nous assaillent n'ont absolument rien d'anormal. Mais si des pensées obsessionnelles ou des gestes compulsifs commencent à gâcher la vie, un examen peut alors s'avérer nécessaire. Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations à ce sujet ou avez tout simplement besoin d'aide, vous pouvez notamment vous adresser: au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), plus précisément au Service de psychiatrie de l'adulte nord ouest (SPANO) et à l'Unité de psychiatrie ambulatoire (UPA) région Yverdon, ou à l'Unité de thérapie cognitive comportementale (CC), polyclinique psychiatrique de Nyon.

TOC: ces pensées qui gâchent la vie

Les troubles obsessionnels compulsifs pompent l'énergie et peuvent se transformer en obstacles quotidiens difficiles à surmonter. Une thérapie appropriée aide à maîtriser la maladie. Explications.

TEXTE MAJA SCHAFFNER

Ai-je pensé à éteindre le four? Ai-je fermé la porte à clé? Nous nous sommes tous un jour posé ce genre de questions avant de quitter la maison. «C'est tout à fait normal», rassure la docteure Steffi Weidt, psychiatre à la clinique universitaire psychiatrique de Zurich et présidente de la Société suisse des troubles obsessionnels compulsifs. «Mais la situation devient problématique lorsque ces contrôles se transforment en rituels tournant à l'obsession», ajoute-t-elle.

Des peurs aux origines multiples

On parle dans ce cas de troubles obsessionnels compulsifs: un mal qui touche près de 3% de la population au moins une fois dans sa vie. Les gestes compulsifs s'accompagnent généralement de pensées obsessionnelles. Concrètement, il s'agit souvent d'un besoin irrésistible de tout contrôler, d'une obsession de la propreté ou d'une phobie de l'agression: les personnes touchées peuvent par exemple avoir peur de contracter des maladies ou encore d'être responsables de blessures ou de la mort de quelqu'un.

ILLUSTRATIONS CORINA VÖGELE PHOTO DR

«Nous avons tous déjà eu des pensées de ce genre», affirme Steffi Weidt. La majorité d'entre nous ne les prennent pas vraiment au sérieux, puis les oublie. Mais certaines personnes n'y arrivent simplement pas. La métacognition – qui consiste à «penser sur ses propres pensées» – joue un rôle: «Les individus touchés se demandent si le fait de penser une chose pourrait sous-entendre qu'ils ont réellement envie de réaliser cette chose. Ils peuvent également croire que leurs pensées ont plus de chances de devenir réalité, justement parce qu'ils y ont songé», explique la professionnelle.

Chez les personnes atteintes, ces pensées peuvent susciter des émotions extrêmes et prennent souvent la forme de rituels. Par exemple, se laver les mains frénétiquement par peur des infections. L'évitement est une autre manifestation de la maladie. Dans ce cas, un individu ayant peur de représenter un danger pour autrui peut, par exemple, attendre d'être seul dans la cuisine pour prendre un couteau ou des ciseaux. Malheureusement, ces stratégies n'offrent qu'un

répit temporaire. La psychiatre explique qu'après avoir compris que les émotions oppressantes pouvaient s'estomper avec ces méthodes, «le cerveau devient alors plus sensible aux dangers supposés». Si bien que l'individu concerné attendra d'être vraiment seul dans la maison pour se servir de ciseaux. Puis, tôt ou tard, il finira par se débarrasser de tous les objets tranchants.

De plus, d'autres obsessions viennent souvent se greffer aux symptômes initiaux. «Les conditions de vie se dégradent et se transforment en obstacles toujours plus difficiles à surmonter», indique la professionnelle. Les proches peuvent eux-aussi être associés aux pratiques rituelles, en particulier lorsqu'il s'agit d'une obsession de propreté.

«La meilleure façon de soigner des troubles obsessionnels compulsifs est de recevoir le bon traitement dès l'apparition des premiers symptômes.» Une thérapie comportementale cognitive est toujours proposée en première intention. Des médicaments peuvent aussi être prescrits. Pendant la thérapie, les personnes touchées et les thérapeutes commencent par examiner les pensées obsessionnelles et les émotions qui s'en dégagent.

Par la suite, les patients sont accompagnés pour analyser les sentiments négatifs qui les envahissent. On peut, par exemple, leur demander de contrôler si le four est éteint, puis de quitter la maison, même si cela provoque en eux de vives émotions. Si ces derniers y parviennent à plusieurs reprises, le cerveau va peu à peu comprendre que la catastrophe que l'on pensait prête à s'abattre n'aura finalement pas lieu. «La thérapie n'est pas de tout repos, mais elle vaut le coup d'être suivie.»

DES TROUBLES MULTIFORMES
Les troubles obsessionnels compulsifs peuvent prendre diverses formes: obsession de la propreté, du contrôle, de la répétition, de l'accumulation, du rangement, etc.